



SOMMARSHEMA 2022

7 Jun – 21 Aug (v.23 – v.33)

Måndag	Tisdag	Onsdag	Torsdag	Fredag	Lördag	Söndag
Core30 17.30 – 18.00 Sal 1	BodyPump 16.30 – 17.30 Sal 1	Core45 17.15 – 18.00 Sal 1	BodyJam45 16.30 – 17.15 Sal 1	Core45 16.00 – 16.45 Sal 2	Attack45 09.00 – 09.45 Sal 1	HIT45 Level1 10.00 – 10.45 Sal 1
BodyStep30 18.05 – 18.35 Sal 1	BodyJam 17.45 – 18.45 Sal 1	Tabata30 18.05 – 18.35 Sal 2	GRIT 17.25 – 17.55 Sal 1	AfHo 16.45 – 17.35 Sal 1	BodyPump 10.00 – 11.00 Sal 1	
Attack45 18.45 – 19.30 Sal 1	HIT60 Level2 19.00 – 20.00 Sal 2	BodyStep45 18.05 – 18.50 Sal 1	Combat45 18.10 – 18.55 Sal 1			Balance 18.00 – 19.00 Sal 1
		Pump45 19.00 – 19.45 Sal 1	Balance45 19.05 – 19.50 Sal 1			

- HIT Level 1 innehåller lättare övningar, en bra start om man vill testa HIT. HIT Level 2 är mer avancerad och kräver en viss träningsvana.
- Sommarkort juni, juli & augusti för endast **299,-** (Gäller dig utan aktivt medlemskap)
- Håll utkik för våra Pop-Up pass i sommar!



KRAFT i samarbete med **ASK (Allmänna Sportklubben)**.

När du är medlem på KRAFT tränar du fritt på ASK. För att kunna gymträna på ASK (öppettider 5.00-22.00) varje dag krävs en tagg som du kvitterar ut mot en engångskostnad på 100 kr.



Vi finns på:



www.krafttraining.se

Senast ändrat 2022-06-08